

Moduł 4 - Uważne oczy

1. Integracja w duchu uważności – popatrzmy sobie w oczy. Moduł warto zacząć od bliskiego spotkania uczestników. Wstajemy z miejsc i przechodzimy się między sobą, uważnie patrząc na siebie i szukając kontaktu wzrokowego. To doświadczenie patrzenia w oczy czasem nas peszy, ale uczy nie tylko patrzeć na drugiego człowieka, ale także go widzieć. Warto w tym miejscu wspomnieć o roli kontaktu wzrokowego w trakcie rozmowy. Kiedy patrzenie w oczy uważamy za naturalne, a kiedy zaczyna nas krępować? Jak odczuwamy brak kontaktu wzrokowego?
2. Nasz zmysł wzroku jest bardzo przemęczony, narażony na ciągłe bodźce, nadwreżany pracą przy komputerze czy patrzeniem w telefon. A jak wzrok wpływa na proces oceny różnych osób i sytuacji? Zapoznaj się z materiałem w module.
3. Kolejnym tematem jest widzenie a emocje. W module odwołano się do teorii emocji podstawowych i przygotowano zadania do pracy w grupie. Problem emocji warto wprowadzić przygotowując materiał ikoniczny: zdjęcie lub obraz, które zaprezentujemy, zadając dwa pytania: Jakie emocje wywołuje w Tobie? Jakie odczuwają bohaterowie obrazu?
4. Reporter musi sprawić, żeby odbiorca zobaczył to, czego on doświadcza. Zapoznajcie się z filmem o różnych sposobach widzenia świata przez reporterów. Wykonajcie także ćwiczenia grupowe dotyczące punktu widzenia. Prowadzący może przygotować także krótki reportaż do analizy i poprosić uczestników o wskazać fragmentów odwołujących się do zmysłu wzroku. Co pomaga w wizualizacji? Czy punkt widzenia jest najsilniej zarysowany w reportażu?



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



W tym miejscu warto zastanowić jakie środki stylistyczne odwołują się do zmysłu wzroku.

5. W module przygotowano zestaw ćwiczeń do uważnego patrzenia, wymaga on czasu i spokoju, ale może okazać się pomocy w trenowaniu wzrokowej uważności.